小脸书
幻美颜

COAY Books

目录
Content

- 第1节：Magic勺子美颜小脸书(图)(1)
- 第2节：Magic勺子美颜小脸书(图)(2)
- 第3节：Magic勺子美颜小脸书(图)(3)
- 第4节：Magic勺子美颜小脸书(图)(4)
- 第5节：Magic勺子美颜小脸书(图)(5)
- 第6节：Magic勺子美颜小脸书(图)(6)
- 第7节：Magic勺子美颜小脸书(图)(7)
- 第8节：Magic勺子美颜小脸书(图)(8)
- 第9节：Magic勺子美颜小脸书(图)(9)
- 第10节：Magic勺子美颜小脸书(图)(10)
- 第11节：Magic勺子美颜小脸书(图)(11)
- 第12节：Magic勺子美颜小脸书(图)(12)
- 第13节：Magic勺子美颜小脸书(图)(13)
- 第14节：Magic勺子美颜小脸书(图)(14)
- 第15节：Magic勺子美颜小脸书(图)(15)
- 第16节：Magic勺子美颜小脸书(图)(16)
- 第17节：Magic勺子美颜小脸书(图)(17)
- 第18节：Magic勺子美颜小脸书(图)(18)
- 第19节：Magic勺子美颜小脸书(图)(19)
- 第20节：Magic勺子美颜小脸书(图)(20)
- 第21节：Magic勺子美颜小脸书(图)(21)
- 第22节：Magic勺子美颜小脸书(图)(22)
- 第23节：Magic勺子美颜小脸书(图)(23)
- 第24节：Magic勺子美颜小脸书(图)(24)
- 第25节：Magic勺子美颜小脸书(图)(25)
- 第26节：Magic勺子美颜小脸书(图)(26)
- 第27节：Magic勺子美颜小脸书(图)(27)
- 第28节：Magic勺子美颜小脸书(图)(28)
- 第29节：Magic勺子美颜小脸书(图)(29)
- 第30节：Magic勺子美颜小脸书(图)(30)

- 第31节：Magic勺子美颜小脸书(图)(31)
- 第32节：Magic勺子美颜小脸书(图)(32)
- 第33节：Magic勺子美颜小脸书(图)(33)
- 第34节：Magic勺子美颜小脸书(图)(34)
- 第35节：Magic勺子美颜小脸书(图)(35)
- 第36节：Magic勺子美颜小脸书(图)(36)
- 第37节：Magic勺子美颜小脸书(图)(37)
- 第38节：Magic勺子美颜小脸书(图)(38)
- 第39节：Magic勺子美颜小脸书(图)(39)
- 第40节：Magic勺子美颜小脸书(图)(40)
- 第41节：Magic勺子美颜小脸书(图)(41)
- 第42节：Magic勺子美颜小脸书(图)(42)
- 第43节：Magic勺子美颜小脸书(图)(43)
- 第44节：Magic勺子美颜小脸书(图)(44)
- 第45节：Magic勺子美颜小脸书(图)(45)
- 第46节：Magic勺子美颜小脸书(图)(46)
- 第47节：Magic勺子美颜小脸书(图)(47)
- 第48节：Magic勺子美颜小脸书(图)(48)
- 第49节：Magic勺子美颜小脸书(图)(49)
- 第50节：Magic勺子美颜小脸书(图)(50)
- 第51节：Magic勺子美颜小脸书(图)(51)
- 第52节：Magic勺子美颜小脸书(图)(52)
- 第53节：Magic勺子美颜小脸书(图)(53)
- 第54节：Magic勺子美颜小脸书(图)(54)
- 第55节：Magic勺子美颜小脸书(图)(55)
- 第56节：Magic勺子美颜小脸书(图)(56)
- 第57节：Magic勺子美颜小脸书(图)(57)
- 第58节：Magic勺子美颜小脸书(图)(58)
- 第59节：Magic勺子美颜小脸书(图)(59)
- 第60节：Magic勺子美颜小脸书(图)(60)
- 第61节：Magic勺子美颜小脸书(图)(61)
- 第62节：Magic勺子美颜小脸书(图)(62)
- 第63节：Magic勺子美颜小脸书(图)(63)

第1节：Magic勺子美颜小脸书(图)(1)

第2节：Magic勺子美颜小脸书(图)(2)

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-045号
SPOON 1PON! KOGAO MASSAGE
Copyright © 2008 by Hiromi Kobayashi
Original Japanese edition published by SHUFU-TO-SEIKATU SHA LTD.
Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD. through Timo Associates Inc., Tokyo.
Chinese simplified character translation rights © 2009 by Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目（CIP）数据

Magic勺子美颜小脸书/（日）小林浩美著；许洁译.—南宁：广西科学技术出版社，2009.10
ISBN 978-7-80763-390-7

Ⅰ. M… Ⅱ. ①小…②许… Ⅲ. 美容-基本知识 Ⅳ. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第159206号

MAGIC SHAOZI MEIYAN XIAOLIAN SHU
Magic勺子美颜小脸书

作　　者：［日］小林浩美　　译　　者：许　洁
责任编辑：孟　辰　李　佳　　责任校对：曾高兴　田　芳
封面设计：卜翠红　　版式设计：卜翠红
责任印制：韦文印　　责任审读：张桂宜

出版人：何　醒　　出版发行：广西科学技术出版社
社　址：广西南宁市东葛路66号　　邮政编码：530022
电　话：010—85893724（北京）　　0771—5845660（南宁）
传　真：010—85894367（北京）　　0771—5878485（南宁）
网　址：http://www.gxkjs.com　　在线阅读：http://www.gxkjs.com

经　销：全国各地新华书店
印　刷：中国农业出版社印刷厂
地　址：北京市通州区北苑南路16号　　邮政编码：101149
开　本：880 mm×1240 mm　1/32
字　数：80千字　　印张：3.5
版　次：2009年10月第1版
印　次：2009年10月第1次印刷
书　号：ISBN 978-7-80763-390-7 / R・89
定　价：22.00元

版权所有　侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010—85893724　团购电话：010-85808860转801或802

第3节：Magic勺子美颜小脸书(图)(3)

前言 Prologue

美颜小脸，勺子有奇效

“有什么化妆品推荐呢？”“有可以快速祛皱的润肤霜吗？”

从事美容工作以来，经常被问到这样的问题。其实，为了永久拥有美丽的肌肤，还有比选择化妆品更重要的东西，那就是护理肌肤的方法。

到目前为止，我在书中、杂志上、电视节目中介绍了各种各样的肌肤护理方法。从洗脸、保湿到毛孔的护理，我自己尝试过的觉得好的方法都想毫无保留地与大家分享。

那么多的护理方法中，有一种让专业的美容杂志编辑们、想变漂亮的读者们、对肌肤护理了解得还不是很详细的观众朋友们，让所有的女性朋友都感兴趣的护理方法，那就是“勺子美颜法”。

哪个家庭都有的勺子，它是我们身边最值得信赖，效果最乐观的美容器。我从20多年前就开始用勺子做肌肤护理了。每当我晒黑了的时候、肌肤感到疲惫的时候、感到肌肤衰老的时候，就会拿出勺子给自己做做护理。勺子带给我肌肤的改变，带给我生活的改变，我希望能通过这本书，与大家分享，希望每个人都能感受到勺子的魅力，享受到勺子带给我们的美丽，带给我们肌肤的改变。不管是对付粗大的毛孔，干燥缺水的肌肤还是黑眼圈、暗沉、色斑，勺子都有意想不到的惊人魔力，赶快和我一起来感受吧！

第4节：Magic勺子美颜小脸书(图)(4)

目录
Contents

[前言] 美颜小脸，勺子有奇效……5

第1章 勺子美容到底是什么……9

小林浩美的勺子美容是这样诞生的……10
轻轻拍打、紧紧贴靠，惊人效果立现……12
让勺子按摩功效倍增的秘密武器……16
专栏 因生小百合与浩美的不解之缘……18

第2章 勺子按摩，让你的肌肤即刻宛若新生……19

先找到使用方便的勺子吧……21
勺子按摩的7个基本技巧……23
勺子一把，变身小脸美人……29
特别对话 想拥有紧致细润肌肤，坚持做护理十分重要……39
专栏 皮肤诊断证实勺子的美颜效果确实非同一般……42

第5节：Magic勺子美颜小脸书(图)(5)

第3章 勺子美容助你告别皮肤烦恼……43

烦恼1 摆脱毛孔粗大烦恼 近距离展现完美肤质……45

烦恼2 容颜衰老的首因 消除松弛，紧致提拉脸部轮廓……49

烦恼3 淡化黑眼圈、细纹、暗沉 惊现莹润眼周，奕奕明眸……53

烦恼4 告别暗淡无光的恼人皮肤 重现鲜活水润，亮泽肌肤……57

烦恼5 不再照镜子时吓一跳 没有熊猫眼、泡泡眼，只有紧致嫩滑明眸……61

烦恼6 淡退色斑，赶走雀斑 肌肤重拾玉润珠白，瓷嫩均匀……65

烦恼7 肌肤不再干燥缺水 滋润饱满肌肤即刻新生……68

烦恼8 偏头痛，眼睛疲劳 按摩头皮，焕发更多活力……71

烦恼9 总是会有暴露年龄的地方 脖子、胸前的护理……75

顺畅淋巴循环的身体按摩……79

第6节：Magic勺子美颜小脸书(图)(6)

第4章 享受美丽，我的美丽生活……85

开朗积极的心态可以使我们的皮肤变得更好……87

Point 1 不论何时何地都可以进行的简单且有效的护理…88

Point 2 选择你喜欢的，可以带给你美丽动力的香料…90

Point 3 精神压力是美肌的最大敌人……92

Point 4 肌肤状况每天都不一样……94

Point 5 不单纯依靠价格和资讯，适合的才是最好的…96

专栏 给大家介绍我爱用的化妆品……98

不止是勺子，家里有的东西都可以用来做皮肤护理……100

- 毛巾……101
- 塑料瓶……102
- 咖啡罐……102
- 大勺子……103
- 橡胶铲子……103
- 保鲜膜……104
- 冷却剂……105
- 小苏打……105

[波] 年龄越增长越要成为有味道有韵味的女人……106

第7节：Magic勺子美颜小脸书(图)(7)

第1章

勺子美容
到底
是什么

“用勺子进行皮肤护理真的可以吗？”
首先来回答这个质朴的提问。
请让我将勺子美容诞生的秘史到勺子的特征到勺子美容带来的独一无二的惊人功效为你一一道来。等你听完我的叙述，我相信你也会和我一样对勺子感到无比亲切。

第8节：Magic勺子美颜小脸书(图)(8)

轻轻拍打、紧紧贴靠，惊人效果立现

一把小小的勺子能像多功能美容器那样应对松弛的肌肤、粗大毛孔、皱纹和黑眼圈，的确令人吃惊。但是仔细想想，勺子确实凝聚了作为具有惊人效果的美容器的优点。

首先，它既好使用，携带方便，重量也适度，还可以刺激到肌肤的深处。其次，它能利用金属的导热性，既能导热又能制冷。最后，利用光滑的曲线，轻轻松松在肌肤上游走，像加大号的拇指一样能强有力地刺激穴位。

你可能之前没有听说过勺子美容，但是其实这一点都不难。你可以试着没事的时候，看电视的时候，用勺子轻轻拍打脸颊，然后紧紧贴在脸上！只是这样就可以让你的肌肤一下子变得好很多。

第9节：Magic勺子美颜小脸书(图)(9)

勺子无与伦比的美容功效

1.可以跟美容院的美容感受媲美

通过勺子用力按压、有节奏地拍打、轻轻地滑动，手指做不到的细腻按摩技巧都能轻易实现，让你在家享受美容院的效果。

2.导热性很好，可轻松享受冷热护理

金属制造而成是勺子的一个很重要的特点。只要将勺子放到热水里2~3秒钟就能变热，放到凉水里也能很快变凉。这在肌肤护理方面十分特别！

3.利用杠杆原理可以进行大力度的按摩

长勺子就像是杠杆一样，可利用杠杆原理进行大力度按摩，达到四两拨千斤的效果。对身体、头皮等不方便按摩的部位特别有效果。

第10节：Magic勺子美颜小脸书(图)(10)

随时随地都可以进行的勺子美容

洗澡的时候

在浴缸里做个冷热护理！

浴缸是用勺子对肌肤进行护理最适宜的地方。躺在浴缸里，身体放轻松，用勺子轻轻地拍打肌肤。在浴缸旁准备一杯凉水，护理的时候不时地将勺子交替放进热水和凉水中，就能轻松地为肌肤做冷热护理。等你洗完澡，身体备感舒服的同时，你会发现你的小脸也变得透明水润。

看电视的时候

给小脸顺便来个护理吧！

“哎呀，忘记做护理了！”不要惊慌，在看电视的时候顺便给脸部做个护理就一切都解决了。在电视旁边放把勺子，边看电视，边用勺子拍打肌肤、顺着脸部的线条进行按摩。电视看完了，脸部护理也做完了，肌肤也更好了，这不是一举多得嘛。

第11节：Magic勺子美颜小脸书(图)(11)

工作的时候

既能消除困意，又能转换心情。

即使在办公桌前工作，勺子也可以发挥作用。例如，面对着电脑打瞌睡的时候，用勺子按摩按摩头皮，拍打拍打肩膀，一下子就变精神了。同时，勺子美容还可以转换一下心情。

外出回家的时候

给滚烫的脸颊降降温。

虽然涂了防晒霜，戴了帽子，可是太阳晒过之后，肌肤还是会感到烫烫的。不妨用冰勺子给肌肤降降温吧。晚上护理完肌肤之后，用勺子做个凉凉的冷护理，就能让滚烫的肌肤镇静下来。

第12节：Magic勺子美颜小脸书(图)(12)

护理皮肤时最喜欢用的化妆品大推荐

让勺子按摩
功效倍增的秘密武器

为了增强勺子的顺滑度，让护理更易发挥作用，最好在勺子上
搽上油或者润肤霜。至于选择什么样的产品，
就挑自己喜欢的，好用的就可以了。
在这里，向大家介绍一下我爱用的化妆品吧。

从世界各地严格
挑选出的产品

1.使变硬的角质软化的去角质霜。用于洗脸，一分钟后皮肤就会变得如丝般剥滑。SEVEN FLOW Marble Mousse
2.在不易氧化的向日葵油中放入泰国的植物、水果精华配成的全身按摩油。SEVEN FLOW Herb Circulate oil
3.以方便使用而著称的按摩用勺子。美好研究所研制。

第13节：Magic勺子美颜小脸书(图)(13)

充满女性香味的按摩膏

充满迷人的玫瑰香味的按摩膏。使护理变得很容易，很享受。

薰衣草香型的洁面乳

薰衣草香型的洁面乳。使化妆水、美容液更容易被肌肤吸收。

用奇妙的精油换取令人羡妒的肌肤

保湿效果超级好的植物精油。对熟龄肌肤尤其有用。

滋润心灵和肌肤的高级芳香精油

以天然植物为原料精制而成。给肌肤与心灵充分的滋润。

在法国超有人气的按摩油

用弟切草制成的这款油是专门针对敏感肌肤研制的。

第14节：Magic勺子美颜小脸书(图)(14)

国生小百合与浩美的不解之缘

女演员

国生小百合

与浩美相识马上就一年了。初次相见是在浩美的沙龙里，虽然是第一次见面，但只用了40分钟我们就谈得十分投机，颇有点相见恨晚的感觉。我是一个很内向的人，从不轻易向他人敞开心扉，与浩美这样一见如故，进行心灵对话的情况是很少见的。“想变得更漂亮”“想改善容易浮肿的体质”等话题一直是我很忌讳的，但是在浩美的沙龙里，我毫无保留地说了出来。

一直以来，浩美不仅是我美容的避难所，还是我生活的避风港。一遇上烦恼的事，我就习惯性地给她打电话，让她帮我出主意。

由于工作的关系，保持美丽是十分重要的。希望当自己到了50岁、60岁的时候，能听到周围人对我说：“保养得真好呀！”为了这个目标，就应该从现在开始做肌肤护理。还好，我遇上了浩美。

浩美是一个理解我心情，懂得我想法并且知道怎样帮助我的人，尤其是在肌肤护理、维持美丽上。从今往后，她将一直都是我的专业美容老师兼好朋友！

国生小百合　作为富士电视台“俄罗nyan nyan”的onyanko俱乐部的8号少女偶像被众人所熟悉，后来转型做了演员，现活跃在电影界、电视界。

Sayuri Kokusyo

第15节：Magic勺子美颜小脸书(图)(15)

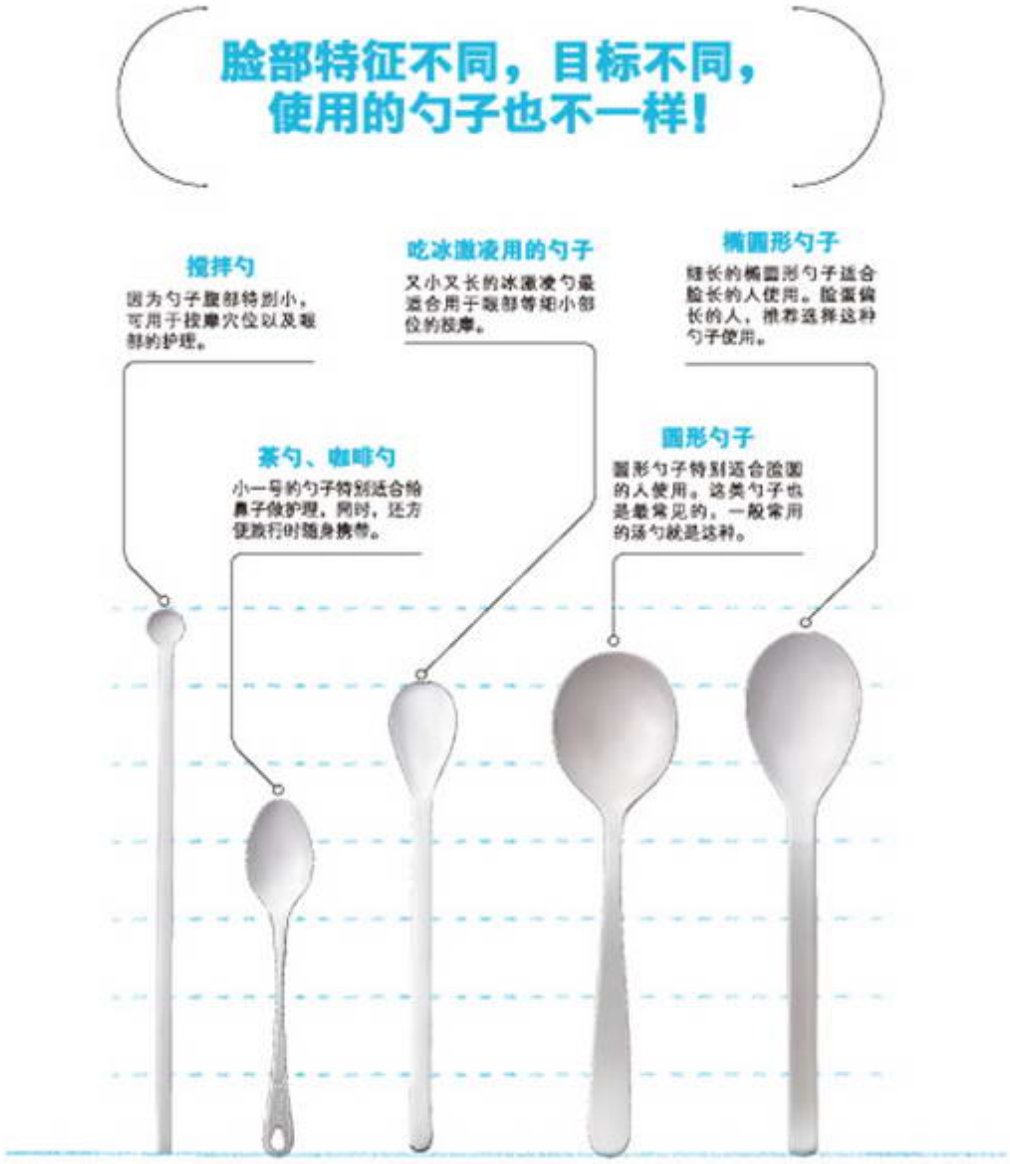
第16节：Magic勺子美颜小脸书(图)(16)

在开始勺子美容之前……

先找到使用方便的勺子吧

勺子按摩所需要的并不是什么特殊的勺子，
一把普通的不锈钢勺子就可以了。至于选择什么样的勺子，
那就要根据你脸的大小和你的用途来定了。
脸小的人就选小一点的勺子，脸圆的人就选圆圆的勺子。
学会了勺子按摩，到了中高级阶段，
再根据用途选择不同的勺子使用就可以了。

第17节：Magic勺子美颜小脸书(图)(17)



第18节：Magic勺子美颜小脸书(图)(18)

勺子按摩即将开始

勺子按摩的7个基本技巧

当你对勺子美容十分熟练之后，就可以感受到如美容师那样变化多端的舒适的按摩了。在这里先给大家介绍一些基本技巧。

技巧1 拍打护理

用勺背轻轻拍打肌肤，力度适度以便使刺激直达皮肤深处，从而唤醒皮肤细胞，使皮肤充满活力。

目的·效果

- 为皮肤护理进行热身
- 促进血液循环
- 收缩毛孔

握勺法

轻轻握住勺把，利用手腕的力量，有节奏地拍打肌肤。不要用力，轻轻拍打即可。

技巧

横着拍

把勺子横起来，胳膊肘向外的拍打方法。这样的拍打法可以有效收缩毛孔。

竖着拍

把勺子竖起来，轻轻拍打脸颊。但是要避开颧骨和额头等有骨头的地方。

第19节：Magic勺子美颜小脸书(图)(19)

技巧2 紧贴护理

这是用勺背紧贴肌肤轻柔按压的护理。比“拍打护理”对肌肤的刺激小，所以最适用于骨头处和皮肤较薄部位的护理。

目的·效果

- 促进新陈代谢
- 缓解毛孔阻塞

握勺法

将食指放在勺子表面的颈部位置。伸直食指并用力，保持勺子稳定，不要乱晃。

技巧

紧贴在眉心处

对眉间的皱纹很烦恼的朋友可以使用紧贴护理的方法，把勺背按在眉心处，尽量把皱纹抚平。

紧贴在颧骨上

把勺背紧贴在颧骨上，一边慢慢地移动勺子，一边轻轻地按压。

第20节：Magic勺子美颜小脸书(图)(20)

技巧3 转动护理

第2章 勺子按摩，让你的肌肤更新换生

用勺子取代原本用大拇指做的按摩。
勺子按摩比大拇指更容易用力，
能够更好地缓解肌肉疼痛和毛孔阻塞。

目的·效果

- 放松紧绷的表情肌肉
- 美化脸部线条

握勺法

紧握勺子，大拇指按在勺腹上。通过指腹的转动带动勺背转动。

发际处的按摩

按摩发际时，大拇指用力按在勺子的最前端，摆动勺把即可。

脸颊的按摩

在脸颊处按摩的时候，将勺子横着握，勺背用力，从下往上慢慢转动按压。

技巧

技巧4 啄式护理

这种方式的勺子按摩跟美容院按摩师的“啄法”按摩有异曲同工之妙。
进一步打通用“拍打护理”没能解决的毛孔阻塞，使得皮脂和角质更易排出。

目的·效果

- 打通闭塞的经脉
- 提高新陈代谢力
- 促进血液循环

握勺法

四个手指紧握勺子，大拇指抵住勺子表面的凹部。

勺背抵住皮肤

像拿牙刷一样，横向握勺，勺背紧贴皮肤。

移动按摩

把勺子从下往上推移，到了脸颊处，迅速离开皮肤，有像乘冰那样抖动的感觉。

技巧

第21节：Magic勺子美颜小脸书(图)(21)

技巧5 振动护理

轻轻地抖动勺子，
给皮肤表面以轻微刺激。
振动护理不是为了摩擦皮肤，
而是为了提拉皮肤。

目的·效果

- 提拉松弛的皮肤
- 为皮肤减压

握勺法

握住勺把的中心，力度轻一点，太用力的话会不方便轻微振动。

技巧

勺背轻轻抵住皮肤

竖着握勺，像图中那样用勺背轻轻抵住法令纹位置。

抖动向上

轻微抖动勺子，同时斜着向耳朵方向提拉，力度轻一点。

第22节：Magic勺子美颜小脸书(图)(22)

技巧6 碾压式护理

这是用勺缘碾压皮肤的护理。推荐在鼻翼、眉间、眉毛等毛孔容易堵塞的部位使用。

目的·效果

- 重点清除毛孔阻塞

握勺法

紧握勺把接近勺面的部分，用大拇指抵住勺背底端。

大拇指抵在勺背凸起部分稍微靠下的地方。这样就能轻易固定住勺子。

技巧

用勺子的边缘按摩

把勺缘紧贴在堵塞的毛孔旁（最好在洗完澡后，毛孔张开的状态下进行）。

挤压按摩

尽量不要摩擦皮肤，用勺缘按住毛孔，挤压出毛孔中堵塞的皮脂。

第23节：Magic勺子美颜小脸书(图)(23)

技巧7 冷热护理

冷热护理对促进血液循环、
淋巴流动非常有效。

冷护理

目的·效果

- 紧致皮肤，促进新陈代谢
- 收缩毛孔
- 加快吸收

技巧

制作冰勺子

在杯子里放入冰水，将勺子放进去2~3秒钟，冰勺子就制成了。

热护理

目的·效果

- 促进血液循环
- 打开毛孔使美容成分有效地被吸收
- 排毒养颜

技巧

制作热勺子

在杯子里准备38~40℃的热水，把勺子放进去2~3秒钟，热勺子就制成了。

第24节：Magic勺子美颜小脸书(图)(24)

1天3分钟

来吧，开始勺子按摩吧！

勺子一把，变身小脸美人

按下来给大家介绍能有效改善松弛肌肤，令肌肤紧致光滑的小脸按摩的全部步骤。一套按摩做下来只需要3分钟的时间。一周2~3次，有时间的时候试试吧。

不少人对于用勺子就可以使脸变小都存有疑问，在此我郑重地告诉你答案是“YES”。通过勺子按摩，改善堵塞的淋巴，加速血液的流通，让肌肤重返光泽，富有弹性，紧致肌肤，提升脸部线条这些都是很容易做到的。这套大约3分钟的护理，每天做当然最好，但是如果有困难的话，一周做2~3次也可以。它不仅可以紧致皮肤，还可以让整个脸部都变得透明细腻。

轻松提高效果的要点

为使效果更好，擦上润肤油吧

在脸上擦上润肤油或者乳液，让勺子护理能在更润滑的情形下进行。做拍打的动作和滑动的动作时都不要太用力，轻轻地碰触即可。

不能做的日子也要轻拍、紧贴

不能做小脸按摩的日子也要做拍打护理、紧贴护理。

皮肤发烫的话，立刻STOP

注意别做过头了！皮肤要是发烫的话马上停止。如果皮肤发红，即使在护理过程中也要立刻停止。

第25节：Magic勺子美颜小脸书(图)(25)

STEP 1

头部和颈部按摩

头皮、颈部和脸部是一体的。
做脸部护理之前，先去掉这些部位滞留的废物，
畅通淋巴循环吧。

用勺背来唤醒整个头部

用勺背抵住头皮，手掌按在勺腹的位置。以此为支点，上下抖动勺把，连续按摩僵硬的头皮。

移动勺子，使勺子沿着鼻梁、眼球上方的延长线进行按摩，如下图所示。

按摩脸颊轮廓及颈部僵硬部分

1 用勺背抵住下颌，轻轻按压。

2 用勺背抵住下颌，由下往上沿着下颌移动勺子。

3 移至耳朵下方时，用勺缘抵住耳垂内侧凹陷部位，按压3~5秒钟。

4 将勺子移至脖子，用勺背抵住脖子，由上往下移动。

5 沿着脖子到锁骨到肩膀这条线移动勺子。

6 按摩到肩膀最外端后再沿着原路返回，到达左右锁骨中间的凹陷处，轻轻按压。换另一侧进行相同按摩。

第26节：Magic勺子美颜小脸书(图)(26)

STEP 2

轻轻拍打颧骨下方，活化毛细血管

给皮肤深处以适当的刺激，可以唤醒皮肤，更有效地把营养传递到毛细血管。

握住勺把，稍微借助手腕的力量轻轻拍打脸颊。力度不要太大，轻轻地有节奏地拍打即可。

勺子由内向外移动的同时轻柔地拍打皮肤。按照图中所示的三个部位进行按摩。但是有一点必须注意，一定不要拍打有骨头的地方。

第27节：Magic勺子美颜小脸书(图)(27)

STEP 3

逆着毛孔的方向，由下往上拍打

这个按摩方法主要是刺激皮肤表面。
对于向下张开的毛孔，轻轻地向上拍打。

横握勺子，用勺背由下往上轻轻拍打。

这是错误的握勺法。勺子如果竖起来拿的话，会刺激到颧骨上皮肤较薄的部位。所以，必须横向握勺，只拍打皮肤较厚的部位。

第28节：Magic勺子美颜小脸书(图)(28)

STEP 4

按压下颌关节，放松咀嚼肌

咀嚼肌在紧张时容易发硬，
用勺背温柔地缓解紧张的咀嚼肌。

1 握住勺柄，大拇指按住勺腹。用勺子抵住下颌的关节部位。

2 用勺背画“の”来按摩咀嚼肌。

3 勺背按压皮肤时向太阳穴方向移动勺子，使涨巴回流。换另一侧脸进行相同按摩。

第29节：Magic勺子美颜小脸书(图)(29)

STEP 5

按摩太阳穴，把堵塞的淋巴通道打开

太阳穴部位有淋巴管经过。
利用勺子按摩让脸部放松，刺激淋巴管，把堵塞的淋巴通道打开。

1 勺把向上，大拇指紧扣勺面，勺背抵住太阳穴，慢慢地按压太阳穴。

2 力度适中，让勺子沿着发际的方向按摩。由于这是向上提拉的按摩，皮肤一下子就收紧了，精神状态也会跟着有所提升。

第30节：Magic勺子美颜小脸书(图)(30)

STEP 6

排出额头废物，舒展讨厌的表情纹

额头、眉心部位，由于经常皱眉、扬眉，令人讨厌的表情纹就会爬上脸庞。用勺子护理排出额头废物，舒展由于肌肉松弛而产生的皱纹。

1 勺把朝上，右手紧握勺把，左手按压勺腹，使勺背紧贴眉心，稍微用力按压。

2 让勺背由下往上滑动。做3~5次之后，用勺背的前端抵住发际的中间部位用力按压。

3 横握勺子，用勺背抵住额头的正中间，按照图中箭头的方向，由内向外各按摩3~5次。

4 用勺背抵住太阳穴有节奏地按压，排出废物，舒展表情纹。换另一侧太阳穴进行相同的按摩。

第31节：Magic勺子美颜小脸书(图)(31)

STEP 7

迅速变身小脸美人，收紧松弛皮肤

提升由于重力因素越来越往下垂的脸颊肌肤，同时拉伸令人烦恼的法令纹。

1 握住勺把，用食指抵住勺面，使勺背紧贴法令纹紧贴在脸上，用力按2~3秒钟。

2 一边抵住勺背按压，一边由内向外滑动，按图中所标示的路线各做3~5次。换另一侧脸进行相同的按摩。

第32节：Magic勺子美颜小脸书(图)(32)

STEP 8 按摩易出卖年龄的下眼睑，没人能看出你的年龄

随着年龄的增加，下眼睑明显开始松弛。
用勺子对下眼睑进行按摩能有效改善血液循环、暗沉和黑眼圈。

1 横握勺把，食指抵住勺面，用勺背抵住下眼睑的下方，由内向外滑动勺子。

2 用勺背的前端轻轻按压下眼睑。由内向外，用很轻的力度边按压边移动勺子，一直按摩到太阳穴。换另一侧下眼睑进行相同按摩。

第33节：Magic勺子美颜小脸书(图)(33)

STEP 9

促进上眼睑的血液循环，排出眼部废物

稍微一疲劳，眼睛就容易浮肿。用勺子对上眼睑进行按摩可以促进淋巴循环，排出废物。因为上眼睑的皮肤很薄，是很敏感的部位，一定要轻柔地按摩。

1 让勺背抵住上眼睑，轻轻按压，同时由内向外移动勺子。注意不要按到眼球。

3 给眼睛按摩完一周之后，把勺子由眼尾一直按摩到太阳穴，用勺背按压太阳穴。

2 用勺背给眼睛做按摩，从眼尾→上眼睑→眼头→下眼睑→眼尾，像画圆一样移动。

4 从太阳穴往下顺着脸部曲线一直按摩到耳垂后的凹陷处。换另一侧脸进行相同按摩。

第34节：Magic勺子美颜小脸书(图)(34)

皮肤诊断证实勺子的美颜效果确实非同一般

3周的勺子美容使皮肤发生了多大的变化呢?

勺子美容真的能使皮肤变年轻吗？做个皮肤诊断来鉴定效果吧。实验对象是由于年龄增加明显感到皮肤衰老，并且到目前为止从未做过勺子美容的女性。

这是用来诊断皮肤状况的仪器，它叫做“智能皮肤分析仪”。它能对毛孔的大小、皮肤色泽等进行检测。

毛孔明显缩小，皮肤细腻了很多！

Before

皮肤松弛，法令纹特别明显，毛孔粗大，肤色暗沉。

After

脸部线条有提升的感觉，法令纹变淡了，皮肤变得透明润泽。

	Before →	After
• 明显的毛孔	595 →	584
• 粗大的毛孔	25 →	23
• 有黑头的毛孔	257 →	219
• 肤色	58.6 →	61.0
• 皮肤的色泽度	44.6 →	45.5
• 皮肤的透明感	66.7 →	67.5
• 皱纹	7 →	4

进行了3周的勺子按摩的结果如上右图。最显著的效果是对毛孔的改善，粗大的、有黑头的毛孔的数量明显减少了。肤色更均匀，更明亮，肤面润泽柔滑，透明感明显上升。皱纹也减少了，所以整个脸部都给人显年轻的感觉。

第35节：Magic勺子美颜小脸书(图)(35)

第36节：Magic勺子美颜小脸书(图)(36)

烦恼 1

摆脱毛孔粗大烦恼

近距离展现完美肤质

毛孔粗大其实是因为皮肤松弛的缘故。皮肤一旦松弛，没有了弹性，由于重力的原因，毛孔就会向下竖着张开，于是就出现了毛孔粗大问题。一边用冷热护理提高肌肤的代谢力，一边给肌肤做足保湿，肌肤就会变得细腻紧致起来。

勺子护理的步骤

洁面

↓

冷热护理

↓

拍化妆水

↓

用冰勺子护理

↓

搽面霜

给肌肤做个冷热护理，提高对化妆品营养的吸收

解决毛孔粗大最有效的方法就是给细胞送去足够的水分，创造圆润细腻的皮肤。首先，用勺子为肌肤做个冷热护理，加速肌肤的新陈代谢。然后，用化妆水给皮肤补充水分。最后，再用勺子提拉毛孔，毛孔就会变小变细，皮肤也就细润如脂，粉光若腻了。

美肤小贴士

脸部有20万个毛孔！

这20万个毛孔在寒冷的时候紧闭，暖和的时候打开，随湿度而运动。由于越来越多的人习惯于整日坐在空调房里，随着湿度的“恒定”，皮肤毛孔也开始变得迟钝，功能开始衰退，不再收缩的“懒毛孔”越来越多。为了让肌肤时刻保持美丽，一定要经常用勺子做毛孔训练。

第37节：Magic勺子美颜小脸书(图)(37)

（热护理→冷护理）×3次
→热护理

Column

毛孔粗大和油性皮肤不能画等号

很多毛孔明显的人都认为自己是油性皮肤。其实这是个很大的误区。毛孔明显是皮肤深处干燥的一个表现。油性肌肤是由于皮脂腺分泌旺盛。对付毛孔粗大，给肌肤充分保湿是很必要的。而对于油性肌肤而言，定期的深层清洁是很重要的。

第38节：Magic勺子美颜小脸书(图)(38)

第39节：Magic勺子美颜小脸书(图)(39)

勺子推拿轻松消除毛孔堵塞、黑头

黑头的真实身份是滞留在皮肤表层的皮脂和老化角质。
每周做一次勺子推拿，温柔地把它们去除吧。

1 张开毛孔

在桌面倒入热水，盖上浴巾，给脸蒸热气。坚持1~2分钟，毛孔就会张开，僵硬的皮脂就会变软。

3 去除角质

用勺子挖挤出来的角质去除掉。使劲摩擦可能伤害到皮肤，因此动作一定要轻柔。

2 让角质浮出来

用勺缘抵住瞄准好的毛孔，推挤毛孔中的老化角质。用手指按住勺子的另一侧边缘，用力将老化角质挤出来。

4 提拉收紧毛孔

用凉毛巾敷在做过护理的部位，充分冷却，提拉皱条，收紧毛孔。

第40节：Magic勺子美颜小脸书(图)(40)

烦恼2

容颜衰老的首因

消除松弛，紧致提拉脸部轮廓

皮肤松弛，是最令人痛心的事之一。
皮肤一旦开始松弛，年龄便变得无处可藏。针对皮肤松弛，
用勺子做按压提拉按摩，还你一张紧致年轻的脸。

勺子护理的步骤

洁面
↓
拍化妆水
↓
搽面霜
↓
消除松弛的勺子护理

冷热护理，促进皮肤的血液循环

雀斑、毛孔粗大、干燥、皱纹……皮肤的烦恼有很多，但导致容颜衰老的最大原因还是松弛。而造成皮肤松弛的原因是表情肌的衰退，还有就是维持皮肤弹性的纤维随着年龄的增加而减少。所以，别总是停留在对表面皮肤的护理上了，皮肤深处的护理也是十分必要的。利用冷热护理促进血液循环，紧致提拉脸部轮廓吧。

美肤小贴士

笑容是最好的化妆品

一个人心情的好坏对皮肤的影响很大。人总是忧郁，不开心的话，嘴角就会下垂，法令纹就会特别明显，皮肤就特别容易松弛。相反地，充分使用脸部肌肉，经常满脸笑容的人无论多大年龄都不会知道什么叫肌肉松弛！笑容是最好的化妆品！

第41节：Magic勺子美颜小脸书(图)(41)

第42节：Magic勺子美颜小脸书(图)(42)

STEP 2

提拉面部轮廓，消除法令纹

用勺背顺着法令纹抵住面部。由下往上移动勺子的同时，抖动着向上提拉按摩。

面带笑容，效果更好！

面带笑容，张开嘴充分舒展表情肌做此按摩的话，提拉的效果会更好。

紧握勺子，用勺背由内向外滑动。做完脸颊的按摩后，从额头发际处往太阳穴方向做相同的按摩。

Column

集中护理皱纹深的部位

根据笑的方式，梳头发、托腮的习惯等，脸并不是左右对称的。法令纹应该是某一侧脸比较深。进行勺子按摩时，集中按摩皱纹深的部位，通过按摩，恢复脸部的平衡。

第43节：Magic勺子美颜小脸书(图)(43)

STEP 3

预防木偶线

用勺背抵住木偶线，一边移动一边提拉按摩。

沿着木偶线，返回的时候做“嘟式护唇”。力度轻一些，有节奏地做。

STEP 4

温柔地揉按嘴周围

放松容易紧张的嘴周围的肌肉。把勺子放在人中位置，按照图中箭头所示的方向进行按摩。左右两侧做相同的按摩。

Column

给嘴唇来个勺子KISS，消除嘴唇干裂

当唇部干燥的时候，多涂些润唇膏，再用勺子罩在嘴唇上10~15秒钟。化开唇部的干皮，用棉棒轻轻地把干皮去掉。勺子KISS并不会给皮肤增加负担，相反，却会令你的双唇更圆润性感。

第44节：Magic勺子美颜小脸书(图)(44)

烦恼3

淡化黑眼圈、细纹、暗沉

惊现莹润眼周，奕奕明眸

岁月流逝、季节转换、工作压力，都有可能让你的眼周暗沉，双眼没有神韵，皱纹丛生。眼霜当然离不了，但是如果加上神奇的勺子按摩，就可以深入淡化眼部皱纹，强化眼周微循环，重塑饱满充盈眼周，点亮明眸。

眼部勺子护理的步骤

洁面
↓
拍化妆水
↓
搽乳液
↓
搽面霜
↓
眼部勺子护理

补足水分、促进血液循环是关键

零星的小细纹最终会发展成深深的皱纹，原因就是眼周肌肤干燥和血液循环不良。眼睛是皮肤最薄、最容易干燥的部位。为了预防、淡化皱纹，补足水分是很重要的，同时，通过勺子按摩，加速眼周微循环，提高新陈代谢，就能重塑紧实弹润眼周，不用化妆，双眸一样神采奕奕。

美肤小贴士

眼睛越大越容易长皱纹

脸部皮肤随着表情肌的运动而收缩，眼部的皱纹尤其和表情肌有很大的关系。由于表情变化，皮肤收缩产生的眼部皱纹，随着年龄的增加很难去除。因此，眼睛越大、表情越丰富的人眼部越容易产生皱纹。

第45节：Magic勺子美颜小脸书(图)(45)

STEP 1

加速眼周血液循环

一只手将眼皮的皮肤拉紧，另一只手用中指指腹轻柔地按摩。如图，先按摩下眼睑，接着按摩上眼睑。

从眼尾开始，按摩眼周一圈，注意不要拉伤皮肤，轻柔地按摩。

Column

温柔呵护敏感眼周

眼周皮肤的厚度是其他部位皮肤的三分之一，因此按摩时力度一定要轻柔。进行按摩的时候，如果用食指的话，经常会无意识地用力过大，所以最好还是用可以轻柔按摩的中指。在涂抹眼霜的时候也最好使用中指。

第46节：Magic勺子美颜小脸书(图)(46)

STEP 2

涂抹眼霜

首先选取适合自己的眼霜，取珍珠般大小的眼霜，分3粒点在下眼睑。

用中指指腹轻轻地拍打按压，使眼霜渗透到皮肤里。

涂完眼霜后轻柔地按摩，如图①所示，食指放在眼头，拇指从眼尾向眼头一边移动一边按摩（如图②），最后再从眼头到眼尾一边移动一边按摩（如图③）。所有的动作都一定要轻柔，就像用笔轻轻描画一样。

第47节：Magic勺子美颜小脸书(图)(47)

STEP 3

勺子按摩
提高皮肤代谢力

完成STEP 2的手指按摩之后，勺子护理就该出场了！横握勺子，用勺背抵住下眼睑，轻柔地沿着下眼睑由内向外一边滑动一边按摩。

勺子移动到太阳穴后，将勺子向发际方向进行提拉按摩。整个按摩过程心情一定要很愉快。

Column

眉心周围有皱纹的人的福音

爱皱眉的人在眉心周围特别容易出现皱纹，而且这类皱纹偏偏不太好去掉，因此不知道苦恼了多少人。但是如果能会地坚持做勺子护理，就能慢慢消除掉。

第48节：Magic勺子美颜小脸书(图)(48)

烦恼4

告别暗淡无光的恼人皮肤

重现鲜活水润，亮泽肌肤

皮肤看上去暗淡无光是谁都有过的事。肤色暗沉，化妆只能暂时提亮肤色，并不是长久之计。想要告别暗淡无光的肌肤，那就马上通过勺子按摩，重现鲜活水润，晶莹亮泽肌肤。

清除暗沉勺子美容的步骤

洁面

↓

清除暗沉勺子美容

↓

拍化妆水

↓

搽乳液

↓

搽面霜

温暖脖子、肩膀 促进血液循环

睡眠不足或是身体稍微的变化都会引起暗沉。而其中最直接的原因是血液循环不良。因为脸和身体紧密相连，面部皮肤暗沉的时候身体的血液循环往往也是阻塞不畅的，而脖子和肩膀往往是最容易被忽视保温的地方，因此也是最容易血液循环不畅的部位，在面部护理之前，充分地温暖肩膀和脖子是十分必要的。

肤色暗沉的时候，往往说明身体状况不是太好，要注意保证充分的睡眠和饮食的平衡。

美肤小贴士

旧角质也是暗沉的原因

皮肤新陈代谢力降低的话，本应自然脱落的旧角质会停止脱落，这是造成暗沉的另一个原因。随着暗沉还会出现皮肤变硬、变粗糙的情况，推荐做个角质护理，去除旧角质。

第49节：Magic勺子美颜小脸书(图)(49)

准备两条热毛巾

脖子・面部各加热一分钟

第50节：Magic勺子美颜小脸书(图)(50)

STEP 2

用冰勺子刺激整个面部

把勺子放到冰水中制成冰勺子后，用勺背轻轻拍打脸颊。不时地把勺子放到冰水里，在左右颧骨的下方均匀敲打。

再一次把勺子放到冰水里，将冰勺子紧贴脸颊滑动，冷却整个脸部。

Column

血管收缩，加快血液流动

冷却这道工序，有很多效果，其中一项就是促进新陈代谢，加速血液循环。随着皮肤瞬间冷却，血管会紧紧收缩，终止冷却，血管就会扩张，血管一张一缩，血液马上就流动起来。

第51节：Magic勺子美颜小脸书(图)(51)

STEP 3

用勺子推按脸部线条

用勺背抵住下颌，慢慢推按到耳朵前端。在耳前轻轻按压后，再按摩到发际，排出面部积存的废物。

从太阳穴到发际，做转动护理。勺把朝上，紧握勺子，由内向外边转动边疏通阻塞的毛孔。

勺背抵住皮肤，一手握勺，一手按住勺腹以固定勺子，从太阳穴经过耳前到达颌骨内侧一路按压，提拉脸部线条。

第52节：Magic勺子美颜小脸书(图)(52)

烦恼5

不再照镜子时吓一跳

没有熊猫眼、泡泡眼，只有紧致嫩滑明眸

早晨起床，看见镜中的自己，吓一大跳——不仅熊猫眼，而且眼皮肿得像杏仁！不用纠结，借助勺子来做个护理吧。
在这里介绍3个消除眼部烦恼的方法，无论哪一个效果都很显著哦。

眼部肌肤问题，每人各不相同

眼皮浮肿、松弛、黑眼圈、细纹皱纹……眼部肌肤问题，每个人都不一样。每个人的生活习惯不同，所处的环境不同，保养方式不同，眼部肌肤的状况也就不同。针对不同的问题，进行对应的保养和按摩才会事半功倍。在这里就告诉大家针对不同的眼部问题的勺子按摩方法。

美肤小贴士

眼部肌肤问题

眼皮浮肿

淋巴球排水不好

浮肿或肿胀是淋巴球发热，排水不好造成的。喝水过度、饮酒过量，或是长时间哭泣等都容易造成这种情况。解决办法很简单，先给眼睛做一个冷却降温，然后再用勺子做一个加速淋巴循环的护理。

青色黑眼圈

血液循环不畅

血液循环不畅会导致眼睛下部出现青色的黑眼圈。用勺子做个冷热护理促进眼部的血液循环就会大大淡化青色黑眼圈。用电脑过度或驾驶时间过长，眼睛感到疲劳的时候，晚上好好地做一个眼部护理吧。

茶色黑眼圈

色素沉着

茶色黑眼圈是色素沉着的一种。因为眼睛周围的皮肤非常薄，所以黑色素会透过皮肤显露出来，这就是茶色黑眼圈。洗面不彻底、卸妆过度都有可能造成茶色黑眼圈。用勺子进行促进新陈代谢的按摩对于去除茶色黑眼圈是非常有效的。

第53节：Magic勺子美颜小脸书(图)(53)

1 闭眼，横握勺子，勺背紧贴上眼皮，轻柔地按摩。

使勺子像跷跷板一样左右运动，不要太过用力，轻柔地按摩即可。

2 用勺缘抵住上眼眶，用勺背由下往上推按眉骨，注意不要压到眼球。

3 横握勺子，勺背的端按压眼尾周围。用感觉到很舒服的力度按压2~3秒钟。

4 下眼睑也要护理。竖握勺子，勺背紧贴下眼睑，顺着下眼睑到太阳穴一边滑动一边按摩。

第54节：Magic勺子美颜小脸书(图)(54)

青色黑眼圈

利用勺子做冷热护理，
刺激血管，
促进血液循环。
记住，最后一定
要用冷护理，收缩毛孔。

3秒钟

10秒钟

使用两把勺子效果会更好。准备一杯38~40℃的热水和一杯冰水，把勺子分别放进去。首先，用热勺子的勺背按压下眼睑10秒钟。然后用冰勺子勺背按压3秒钟，快速冷却。这样进行10次后，以冷护理结束。

（热护理→冷护理）×10次以上
→冷护理

Column

容易出现青色黑眼圈的人的生活调理法

容易出现青色黑眼圈的人身体容易着凉，只做面部的护理远远不够。晚上最好在浴缸里暖和全身。平时避免食用寒凉的食物，多喝热茶补充水分。多吃蒜、大蒜等热性食品。

第55节：Magic勺子美颜小脸书(图)(55)

烦恼6

淡退色斑，赶走雀斑

肌肤重拾玉润珠白，澄澈均匀

斑点是由于紫外线照射产生的黑色素。如果提高皮肤的新陈代谢力，就能顺利排出黑色素，预防斑点的形成。赶紧用勺子进行冷热集中护理，提高肌肤的代谢力吧。

勺子祛斑美容的步骤

洁面

↓

拍化妆水

↓

勺子祛斑美容

↓

搽乳液或者面霜

勺子按摩，提高肌肤对化妆品的吸收

虽然使用了昂贵的美白化妆品，但是却看不到效果。出现这样的情况，与其不断地更换化妆品，不如在护理方面多下些功夫。

护理的重点就是提高皮肤的新陈代谢力。用勺子做冷热护理，唤醒开始衰老的皮肤，提高代谢力，你会发现即使还是先前的化妆品，但效果却完全不一样。

美肤小贴士

各种各样的斑

老年斑	紫外线照射产生的黑色素没能排出去而产生的斑。
肝斑	左右对称，出现在颧骨附近，茶色的斑。跟内分泌素乱有很大关系。
雀斑	一般是小的色素斑，从鼻子向外扩散。皮肤白的人比较多见。
炎症性色素沉着	青春痘等留下的瘢痕、残留物。随着时间推移会变浅，最终也有可能消失。

第56节：Magic勺子美颜小脸书(图)(56)

（热护理→冷护理）×3次→热护理

第57节：Magic勺子美颜小脸书(图)(57)

烦恼 7

肌肤不再干燥缺水

滋润饱满肌肤即刻新生

皮肤干燥缺水是皱纹、暗沉、松弛等所有皮肤烦恼的诱因。
为了拥有理想的皮肤，在日常的护理中补足水分，加上勺子护理，
拥有柔嫩润泽肌肤将近在咫尺。

勺子面膜护理的步骤

洁面

↓

拍化妆水

↓

勺子面膜护理

过度清洗易造成皮肤干燥

说起干燥的对策，往往会想到保湿。的确，保湿很重要，但是追根溯源，清洁过度很可能导致皮肤干燥，因此，先改变自己的洗脸方式是不是同样重要呢？

想推荐给大家的护理要领是，轻柔地洁面之后，用保湿面膜把水分、营养锁住，再用润肤霜保湿容易干燥的眼部、嘴唇周围。

美肤小贴士

皮肤太干燥时不宜特别护理

皮肤太干燥时，大家都想进行特别护理，但是，那样会引起反作用。化妆水渗透干燥皮肤时，化妆品的成分会刺激皮肤。这时请采用敏感皮肤专用的轻柔类化妆品。特别护理呢，最好在皮肤状态好的时候进行。

第58节：Magic勺子美颜小脸书(图)(58)

STEP 1

洗脸时注意保护水分

将洗面奶打出充分的泡沫，把泡沫抹到T字区域，然后抹其他部位，用泡沫轻柔地按摩，认真洁面。

准备好保湿霜、眼霜、唇膏。眼部、嘴唇等感觉干燥时，多保湿霜，尽量多擦。

皮肤干燥的人请慎重选择洗面奶

皮肤干燥的人必须慎重选择洗面奶。现在流行的油性洗面奶，虽然去除油污轻松，洁净能力超强，但是如果只是化淡妆的话，用这样的洗面奶有可能把必要的皮脂也洗掉。平时淡妆或不化妆的人，洗面奶就选用柔和的牛奶洗面奶就可以了。

Column

制作适合自己的面膜

把面膜剪成两片

①市场上销售的面膜有很多种形状。现在给大家介绍一下如何做适合自己脸形的面膜。首先把买来的面膜如图所示剪成两片。

敷面膜的方法

②先敷上半部分的面膜，然后敷下半部分的面膜。拉紧面膜左右两侧的边，夹出脸形的轮廓，这是敷面膜的要点。

第59节：Magic勺子美颜小脸书(图)(59)

第60节：Magic勺子美颜小脸书(图)(60)

第61节：Magic勺子美颜小脸书(图)(61)

Point 4

肌肤状况
每天都不一样

不同肌肤状况，不同护理方法

自己肌肤的状况竟然都不清楚！油性皮肤，干性皮肤，中性皮肤，混合性皮肤，你的皮肤属于哪一种？你的皮肤一直没变过吗？其实肌肤状况经常在变化，甚至每天都不一样。皮肤护理的最基本的一点是必须找到适合你的皮肤的护理方法。因此，正确判断当前肌肤的状况是非常必要的。

一天一次，照镜子，用手触摸，检查到肌肤最细微的地方，了解你肌肤的状况。知道了肌肤的状况，才懂得选择合适的护理方法。肌肤干燥缺水，就给肌肤滋润型的护理；感觉皮肤僵硬时就用植物去污法，去除角质；毛孔粗大时就给皮肤做个冷热护理。不同肌肤状况，不同护理方法。

第62节：Magic勺子美颜小脸书(图)(62)

皮肤时好时坏的原因

下面为大家列举影响皮肤状态的几个主要原因。觉得身体不舒服，皮肤异样时，就可以轻易找出原因。

季节变化

季节变化会给皮肤带来很大的负担。冬天室外温度低，室内干燥；夏天室外强烈的紫外线，室内空调带来的干燥。室内外的温度变化，环境变化对皮肤来说都是一个不小的挑战。不好好地做护理的话，随着季节变化，皮肤也会出现这样那样的问题。

生理周期

女性的身体状态随着雌激素的变化而变化，肌肤状况也随之变化。比如，生理期前，皮肤容易产生皮脂，分泌旺盛，容易长痘痘。生理期结束后，皮脂的平衡变好，肌肤状况也会跟着改善。

生活节奏混乱

每天的饮食养育着肌肤。每天都是营养不均衡的饮食是培育不出美丽的肌肤的。另外，因为皮肤细胞在夜间生成，日夜颠倒的生活也是错误的。养成早睡早起的习惯，保证足够的睡眠时间，比起用昂贵的护肤品更能滋养皮肤。

除了上面提到的3点原因以外，精神压力，吸烟，空气污染等也是影响肌肤好坏的原因！

第63节：Magic勺子美颜小脸书(图)(63)

Point 5

不单纯依靠价格和资讯，适合的才是最好的

高价化妆品不代表是最适合的化妆品

在杂志充斥和网络横行的世界里，即使你并不是那么关注产品资讯，最新的美容资讯、化妆品信息还是无孔不入。而这些无意间接收的资讯，在购买化妆品时极有可能作为参考依据。

但是，使用好化妆品和高价化妆品并不等于拥有了美丽肌肤。“这个面霜花了我半个月的工资呢”，生活中经常听到有人这么说，昂贵的化妆品买回来后又不舍得用，于是一点一点地、小心翼翼地用，这样是绝对发挥不出面霜的效用的，再贵的化妆品也没有用武之地，皮肤状况也不会如预想那样变得更好、更柔嫩。